

Letzte Coaching Aufgabe

Was du gerne machst!

Meine Fragen an dich. Schreibe in das unten stehende Arbeitsblatt deine Antworten auf folgende Fragen

1. Was ist das, was dir wirklich Freude bereitet?
2. Was kannst du immer wieder machen, ohne dass es langweilig wird?
3. Was begeistert dich?
4. Was hast du schon als Kind gerne gemacht?
5. Worüber kannst du dich stundenlang unterhalten?

1
2
3
4
5

Ich bin überzeugt du findest deine Antworten und ich freue mich mit dir darüber.

TO DO: Schicke mir eine Antwort zurück. Nummer 2 - Was kannst du immer wieder machen, ohne dass es langweilig wird?

Trainings Tipp

Fitness Motivation durch Routine

Du hast dein Workout schon wieder einen Tag nach hinten verschoben? Du denkst dir, dass du es vielleicht morgen schaffst? Und am nächsten Tag passiert dir genau das Gleiche? Dann ist es an der Zeit, mehr Struktur in deinen Alltag zu bringen. Menschen sind Gewohnheitstiere. Wir brauchen eine Routine, die unserem Tag einen Rhythmus vorgibt. So sind wir viel produktiver und zufriedener.

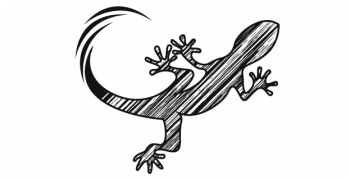
Nehme dir genau vor, an welchen Tagen in der Woche du zum Sport gehen möchtest. Markiere dir diese Tage in deinem Terminkalender. Das ist eine feste Verabredung mit dir selbst! Heute ist Montag und dein Beintraining steht an, dann ziehst du durch und machst

deine Trainingseinheit. Danach wirst du dich einfach nur gut fühlen, dein Vorhaben umgesetzt zu haben und du hast dir bewusst Zeit für dich genommen.

Du hast Schwierigkeiten deine Trainingseinheiten zu planen? Ein strukturierter Trainingsplan hilft dir mehr Ordnung in deinen Alltag und deine Trainingsroutine zu bringen. Auch die Lust auf dein nächstes Workout kann so noch mehr steigen, denn ein guter Trainingsplan hat auch sichtbare Ergebnisse zu Folge. Sobald du merkst, dass du stärker als früher wirst oder Dein Körper sich in die gewünschte Richtung verändert, bist du nicht mehr aufzuhalten!

Movement Routine bringt Bewegung zurück in dein Leben.

Dein Markus



movement routine
